

大自然の中、
どこまでも続く大平原と
美しいガーデンを自転車で巡ろう!



とがち サイクル マップ

CYCLE ROUTE MAP TOKACHI



サイクリングマナー

ルールとマナーを守って
サイクリングを楽しみましょう。

- 事前点検及びヘルメットの着用を必ず行いましょう。
- 左側を通行しましょう。並走せずに、1列になって走行しましょう。
- 自転車で通行できる歩道を走る場合は、歩行者優先で徐行運転しましょう。
- 信号や道路標識に従って走行しましょう。
- 交差点では二段階右折し、横断歩道は歩行者に注意して走行しましょう。
- 飲酒運転はやめましょう。
- 携帯電話の操作など、「ながら運転」はやめましょう。
- 薄暗くなってきたら、ライトを点灯しましょう。
- 出会い頭の事故を防ぐために、スピードは控えめにしましょう。
- 伝染病予防のため、畑や牧場の敷地内に立ち入らないようにしましょう。

※サイクリングの際には、万が一の事故等に備えて、自転車保険への加入をお勧めします。



自転車のトラブルに関するご相談

帯広市

- (有)びとう商会 ☎ 0155-48-1417
- 鎌田輪業(有) ☎ 0155-23-7101
- サイクルショップはやし ☎ 0155-48-0338

上士幌町

- サイクルストア市川 ☎ 01564-2-2230
- (有)坂井自転車商会 ☎ 01564-2-2056

幕別町

- (有)林自転車商会 ☎ 0155-54-2545

観光に関するお問い合わせ

とがち観光情報センター TEL 0155-23-6403

監修/ 十勝サイクリング協会
とがちサイクルツーリズム推進連絡会議

📍フードバレーとがち



とがちの魅力

広大な十勝平野が広がる十勝地方は、サイクリングに適した多くの自然環境を備えています。また、北海道の国道で最も標高が高い三国峠をはじめ様々な山岳ルートや、太平洋に面した海岸線を走るルートもあります。



サイクルマップの使い方

サイクリングルートに記載されている走行時間は平均時速20kmと想定した場合の時間です。走行される人の体力や気象条件によっては、時間を超える可能性もありますので、余裕を持った走行計画でサイクリングをお楽しみください。

特に一人で走行される場合は、身元が分かるものなど、緊急の場合に本人確認ができるようにしておくことをお勧めします。



📍フードバレーとがち

発行:とがち観光誘致空港利用推進協議会(平成26年3月)

🏠 自転車に優しい宿泊施設

- 北海道ホテル ☎ 0155-21-0001
帯広市西7条南19丁目1
【保管】輪行袋等で客室で保管。そのまま施錠可能な場所(客室以外)で保管。
- ホテル日航ノースランド帯広 ☎ 0155-24-1234
帯広市西2条南13丁目1
【保管】輪行袋等で客室で保管。そのまま施錠可能な場所(客室以外)で保管。
- ホテル光南 ☎ 0155-23-7353
帯広市東2条南19丁目15
【保管】輪行袋等で客室や玄関、ロビー等屋内で保管。そのまま地下室にて保管も可。移動は階段を利用して各自。
- ホテル大平原 ☎ 0155-46-2121
河東郡音更町十勝川温泉南15-1
【保管】輪行袋等で玄関やロビー等屋内で保管。
- 観月苑 ☎ 0155-46-2001
河東郡音更町十勝川温泉南14-2
【保管】そのまま施錠可能な場所(客室以外)で保管。
- 笹井ホテル ☎ 0155-46-2211
河東郡音更町十勝川温泉北15-1
【保管】輪行袋等で玄関やロビー等屋内で保管。
- サホロリゾートホテル ☎ 0156-64-7111
上川郡新得町狩勝高原
【保管】そのまま施錠可能な場所(客室以外)で保管。
- 中札内農村休暇村フェリーエンドルフ ☎ 0155-68-3301
河西郡中札内村南常盤東4線
【保管】そのまま客室で保管。
- 十勝幕別温泉グランヴィリオホテル ☎ 0155-56-2121
中川郡幕別町字依田384-1
【保管】輪行袋等で客室や玄関、ロビー等屋内で保管。
- 十勝まきばの家 ☎ 015-572-6000
中川郡池田町清見144
【保管】そのまま施錠可能な場所(客室以外)で保管。



※詳しくは各施設へお問い合わせください。

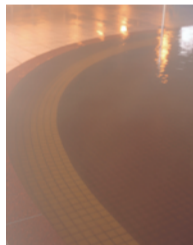
📍フードバレーとがち

🌊 とがちの温泉

温泉天国十勝には、個性的な温泉がたくさんあり、サイクリングの疲労も癒されます。

●十勝川温泉

日本でも珍しい植物性のモール温泉。平成16年に北海道遺産に認定されています。天然保湿成分が多く入浴後はお肌がすべすべになると言われています。季節ごとに様々なイベントが開催されています。音更町十勝川温泉観光協会
<http://www.tokachigawa.net>
TEL・FAX :0155-32-6633



●然別湖畔温泉

神秘的な湖「然別湖」の湖畔にある温泉。泉質はナトリウム一塩化物・炭酸水素塩泉で、神経痛や筋肉痛などに効能があります。冬に現れる「しかりべつ湖コタン」では、雪と氷でできた水上露天風呂で同泉質の温泉を無料で楽しむこともできます。然別湖を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごせます。鹿追町観光協会 <http://www.shikaoi.net/>
TEL :0156-66-2311

●源泉かけ流し「ぬかびら源泉郷」

温泉の泉質は、ナトリウム・塩化物一炭酸水素塩泉で肌が滑らかになるだけでなく、飲むことで胃腸病にも効くと言われています。個性豊かな温泉が多いので、温泉めぐりをするのも楽しいです。上士幌町観光協会 <http://www.kamishihoro.info/>
TEL :01564-2-3355

🍴 とがち絶品グルメ

食料自給率1100%を誇る十勝には、地元でとれる安全・安心な農畜産物を活用した美味しいグルメがたくさんあります。

●豚丼

豚肉を香ばしく焼きあげ独自のタレで味つけた豚丼は、十勝生まれの全国区のご当地グルメです。



●中華ちらし

中華ちらしは、野菜と豚肉の細切りを油でいため、いり卵と合わせてご飯にかけた丼、十勝のご当地グルメの一つです。



●スイーツ

小麦、生乳、小豆などの一大産地である十勝はスイーツの美味しさでも有名。有名菓子メーカーの本店や工場見学のできる施設もあります。



🏠 道の駅情報

- おとふけ ☎ 0155-31-8511
音更町木野大通西19-5(国道241号)
- ピア21しほろ ☎ 01564-5-3940
士幌町士幌西2-147(国道241号)
- しほろ温泉 ☎ 01564-5-3630
士幌町下居辺西2線134番地(道道134号)
- しかおい ☎ 0156-66-1125
鹿追町東町3丁目2番地(国道274号)
- うりまく ☎ 0156-67-2345
鹿追町瓜幕西3丁目1(国道274号)
- なかさつない ☎ 0155-67-2811
中札内村大通7丁目14番地(国道236号)
- さらべつ ☎ 0155-53-3663
更別村弘和461-1(道道238号)
- コスモール大樹 ☎ 01558-6-2126
大樹町西本通り98番地(国道236号)
- 忠類 ☎ 01558-8-3236
幕別町忠類白銀町384-12(国道236号)
- ステラ★ほんべつ ☎ 0156-22-5819
本別町北3丁目1番地(国道242号)
- あしよる銀河ホール21 ☎ 0156-25-6131
足寄町北1条1丁目(国道241号)
- 足寄湖 ☎ 0156-25-3901
足寄町中矢673-4(国道241号)
- オーロラタウン 93りくべつ ☎ 0156-27-2012
陸別町大通り(国道242号)
- うらほろ ☎ 015-576-5678
浦幌町字北町16番地(国道38号)

🚲 サイクルステーション

- とがち帯広空港 帯広市泉町西9線中8-41
- 十勝川温泉 音更町十勝川温泉南12丁目1-12
- 観光ガイドセンター
- ひがし大雪自然館 上士幌町字ぬかびら源泉郷48-2
- 然別湖ネイチャーセンター 鹿追町然別湖畔
- 新得そばの館 新得町基線102
- 道の駅なかさつない 中札内村大通南7丁目14
- クマゲラハウス 幕別町本町160
- 池田ワイン城 池田町清見83

※各施設にサイクルラック、空気入れを設置しています。

📍フードバレーとがち

📍フードバレーとがち

とちおすすめサイクルルートマップ

CYCLE ROUTE MAP TOKACHI

十勝の自転車シーズン

十勝における自転車シーズンは、5月～10月の6か月間が最適です。ただし、一日の寒暖差が大きいので早朝など気温が低い時間帯に走行する場合は、ウインドブレーカーなど長袖の準備があると快適です。



ハルニレの木(豊頃町)



昆布刈石海岸(浦幌町)



幸福駅(帯広市)



幸福駅(帯広市)



扇ヶ原展望台(鹿追町)



扇ヶ原展望台(鹿追町)



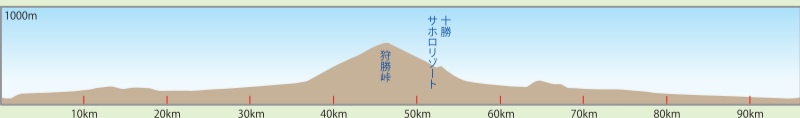
帯広までの距離

- 札幌…210km
- 旭川…180km
- 釧路…120km
- 函館…440km

【絶景パノラマコース=96km】獲得標高 / 652m 走行時間 / 約5時間

芽室公園～狩勝峠～十勝サホロリゾート～芽室公園

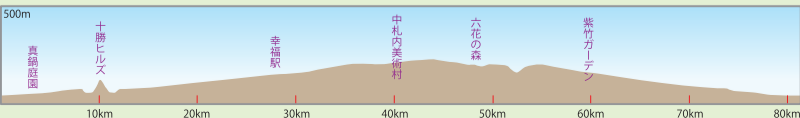
■中級 / 「日本新八景」に選ばれた狩勝峠を登るコース。道幅にも余裕があるので安心です。



【ガーデン巡りコース=81km】獲得標高 / 155m 走行時間 / 約4時間

帯広駅～真鍋庭園～十勝ヒルズ～幸福駅～中札内美術村～六花の森～紫竹ガーデン～帯広駅

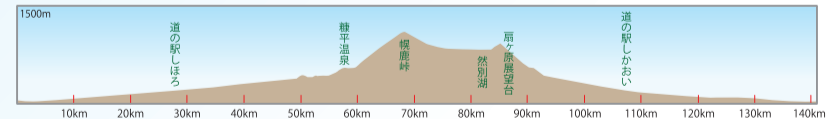
■中級 / 十勝南部のガーデンと名所を巡るコース。美しいガーデンに心も癒されます。



【山岳チャレンジコース=141km】獲得標高 / 1020m 走行時間 / 約8時間

帯広駅～道の駅しほろ～糠平温泉～幌鹿峠～然別湖～扇ヶ原展望台～道の駅しかおい～帯広駅

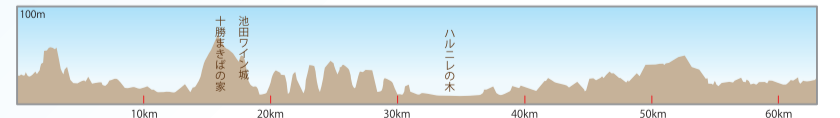
■上級 / 美しい2つの湖を結ぶ山岳コース。幌鹿峠は十勝でも難所といえる峠道。チャレンジコースです。



【十勝川沿線コース=63km】獲得標高 / 325m 走行時間 / 約3時間

十勝川温泉～十勝まきばの家～池田ワイン城～ハルニレの木～十勝川温泉

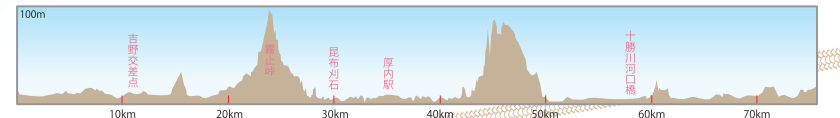
■中級 / 十勝の母なる川、十勝川沿線の観光スポットを巡るコース。



【太平洋パノラマコース=75km】獲得標高 / 293m 走行時間 / 約4時間

とよこ物産販売所～吉野交差点～霧止峠～昆布刈石～厚内駅～十勝川河口橋～とよこ物産販売所

■中級 / 美しい海岸線や、雄大な牧場を見渡すダイナミックな景色が楽しめるコース。



北海道ガーデン街道(十勝管内)

- 十勝千年の森(清水町)**
英国のガーデンデザイナー協会賞選考で「最も美しい庭」と絶賛され、日本初となる大賞を受賞。住所 / 清水町羽帯南10線 ☎ 0156-63-3000
- 真鍋庭園(帯広市)**
日本初の針葉樹が主体のガーデンとして有名です。開拓以前から残る貴重な古木や珍しい植物は見応えがあります。住所 / 帯広市稲田町東2線6番地 ☎ 0155-48-2120
- 十勝ヒルズ(幕別町)**
季節ごとに表情を変える花々や、野菜や果樹などをテーマにしたガーデン。オーガニック野菜を使用したレストランも人気。住所 / 幕別町字日新13番地5 ☎ 0155-56-1111
- 紫竹ガーデン(帯広市)**
1万8千坪のガーデン内には、季節を通じて約2,500種の花々が咲き誇ります。住所 / 帯広市美栄町西4線107番地 ☎ 0155-60-2377
- 六花の森(中札内村)**
六花亭が運営するガーデン。画家の坂本直行氏が描いた野の花を森で育てています。住所 / 中札内村常盤西3線249-6 ☎ 0155-63-1000

北海道ガーデン街道
www.hokkaido-garden.jp

記号

- 38 国道
- 75 道道・主要道路
- 高速道路・高規格道路
- JR
- 道の駅
- 温泉
- 空港
- サイクルステーション



北海道遺産
次世代へ引き継ぎたい有形・無形の宝物として選ばれたものです。
●モール温泉(音更町) ●ラワンブキ(足寄町)
●旧国鉄士幌線コンクリートアーチ橋梁群(上士幌町)
●北海道の馬文化/ばんえい競馬(帯広市)